24.074 Zeleninová obloha – kapusta, mrkva, kukurica
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	2,00	1,60	3,20	2,56	3,20	2,56	4,20	3,36
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30
mrkva	2,00	1,60	3,20	2,56	3,20	2,56	4,20	3,36
kukurica sterilizovaná b. n.	0,80	0,80	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
hmotnosť porcie v g	40		60		60		80	

Receptúra

Výrobný postup

Hlávkovú kapustu očistíme, nastrúhame, ochutíme soľou, cukrom a octom. Mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame alebo nakrájame na kolieska. Sterilizovanú kukuricu scedíme z nálevu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	G	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	171	41	0,54	0,1	0,0	8,7	1,0	19,3	0,6	0,33	0,0	0,0	7,2	0,0
B	244	59	0,82	0,2	0,0	12,3	1,6	29,7	0,9	0,54	0,0	0,0	11,5	0,0
C	244	59	0,82	0,2	0,0	12,3	1,6	29,7	0,9	0,54	0,0	0,0	11,5	0,0
D	323	78	1,08	0,2	0,0	16,3	2,1	39,4	1,1	0,71	0,1	0,0	15,1	0,0